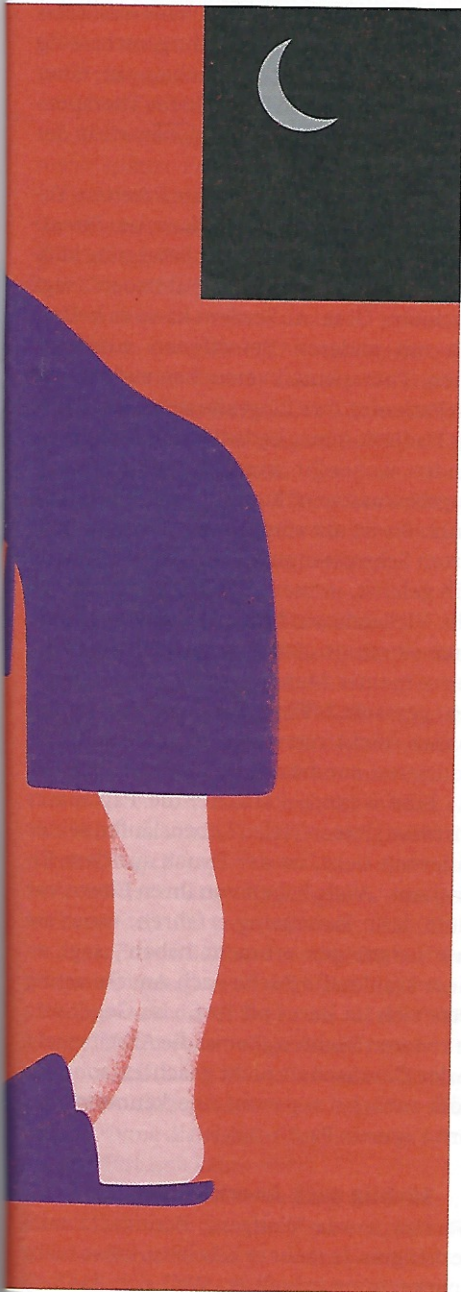




Workaholic? Ich doch nicht

Das Phänomen der **Arbeitssucht** hat sich während der Coronapandemie weiter verbreitet. Führungskräfte sind besonders gefährdet. Die Erkrankung zu erkennen ist ebenso so schwierig, wie sie zu überwinden.

TEXT KRISTIN RAU



Seit 17 Tagen hat Nadja Sommer das, was ihr zuvor jahrelang fehlte: Zeit für sich. Bis dahin ging es von morgens bis abends immer nur um die Arbeit – um Mandanten und

Schriftsätze, um die Kanzlei und Abendveranstaltungen. Nicht weil sie permanent arbeiten musste, sondern weil sie nicht mehr anders konnte. „Es fühlt sich an, als hätte ich die vergangenen 25 Jahre ununterbrochen gearbeitet“, gibt die 46-Jährige unumwunden zu, als sie an diesem sonnigen Märztag spazierengeht. Ein paar Schneeereste liegen auf den Wiesen rund um die Max Grundig Klinik am Rande des Schwarzwaldes, in der die Inhaberin einer mittelständischen Kanzlei seit zweieinhalb Wochen Hilfe sucht. Die private Einrichtung ist für viele Leistungsträger von Top-Managerinnen über Unternehmer bis hin zu Anwälten eine beliebte Anlaufstelle bei körperlichen wie psychischen Leiden.

Nadja Sommer ist hier, weil sie eine Depression entwickelt hat. Und die, so sagt sie, dürfte auch mit ihrer Arbeitssucht zu tun haben. 50 bis 60 Stunden habe sie pro Woche gearbeitet, obendrauf kam ehrenamtliches Engagement, wie etwa der Vorsitz im Gewerbeverband, abendliche Vorträge oder Treffen für Unternehmer in ihrer Kanzlei, die sie organisierte. „Wer, wie ich, Dienstleistungen für die Menschen vor Ort erbringt, der muss sich zeigen“, sagt Sommer. „Man hat immer das Gefühl, dass man keine Einladung absagen darf.“ Zeit für Privates blieb ihr immer weniger, Feierabend gab es immer seltener. „Es fiel mir irgendwann immer schwerer, nach Hause zu gehen. Ich hatte ständig das Gefühl, noch etwas dringend erledigen zu müssen.“

Wie Nadja Sommer geht es in Deutschland Schätzungen zufolge zwischen 300 000 und 500 000 Menschen. Exakte Zahlen gibt es nicht. Denn Arbeitssucht ist keine klar definierte Krankheit, sondern Auslöser für andere Leiden wie Depressionen, Herzinfarkte, Magengeschwüre oder Schlafstörungen. Sicher aber ist: Die Coronapandemie hat das Risiko, das tägliche Arbeitspensum nicht mehr kontrollieren zu können, steigen lassen. Das beobachtet auch Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik in der Max Grundig Klinik: „Wir sehen unter unseren Patienten mehr Menschen, die an Arbeitssucht leiden.“ Auch eine Studie der ägyptischen Minufiya-Universität kommt zu diesem Schluss. Vor der Coronakrise ordneten die Wissenschaftler von den rund 300 Probanden ein Drittel der Gruppe der Workaholics zu, während der Pandemie stieg der Anteil auf 43,5 Prozent.

Die Gründe liegen auf der Hand: Im Homeoffice haben viele noch nicht die Zähne

geputzt, da fahren sie schon den Rechner hoch. Zum Mittagessen geht es nicht mit Kollegen ins Bistro, sondern mit den Resten vom Vorabend vor den Laptop. Dass zwischen dieser Entgrenzung und Arbeitssucht ein Zusammenhang besteht, legt eine Untersuchung der Wirtschaftspsychologin Mira Fauth-Bühler von der privaten FOM-Hochschule nahe. Dafür ließ sie Fragen zu Arbeitsbedingungen beantworten und Aussagen wie diese bewerten: „Ich habe Gewissensbisse, wenn ich nicht arbeite“ oder „Ich verkürze meine Mittagspause, um mehr arbeiten zu können“. Das Ergebnis: Menschen, bei denen Arbeit und Privates verschwimmen, leiden öfter an Arbeitssucht.

Gewissensbisse am frühen Morgen

Da es sich dabei nicht um eine physische Abhängigkeit wie bei Alkohol oder Nikotin handelt, ist die Abgrenzung zwischen hohem, aber nicht ungesundem Arbeitspensum und echter Sucht nicht leicht. Der Blick auf die Arbeitszeit allein reicht nicht, sagt der Psychologe Stefan Poppelreuter, der sich seit 25 Jahren mit Arbeitssucht beschäftigt. „Natürlich kann es sein, dass man 60 bis 70 Stunden in der Woche arbeitet, aber dann müssen auch wieder Phasen der Entspannung folgen“, betont er. Werde dieses Pensum zum Normalzustand, sei dies ein Warnsignal. Wer unter Arbeitssucht leidet, der arbeite „zwanghaft“ und „verliert die Kontrolle über Anfang und Ende seiner Arbeitszeit völlig“. Manche würden vor dem Rechner einschlafen, und wenn sie wach werden, sofort weiterarbeiten. Auch Christian Graz von der Max Grundig Klinik kennt solche Fälle: „Viele stehen schon um 5 Uhr auf, aus Angst, bis abends nicht genug arbeiten zu können.“ Auch andere Suchtphänomene ließen sich beobachten, etwa Entzugerscheinungen. Stehe endlich ein Abendessen mit dem Partner an, werde der Süchtige unruhig. Alle paar Minuten wird das Handy gezückt, selbst still sitzen fällt Betroffenen schwer. „Der Workaholic fühlt sich schuldig, weil er seine Arbeit schleifen lässt“, sagt Graz. „Er denkt, er würde nicht genug leisten.“

Auch Nadja Sommer quälten Gewissensbisse, selbst als sie wegen ihrer Depression morgens kaum aufstehen konnte. „Ich habe gedacht, ich würde mir meine Krankheit einbilden, um nicht arbeiten zu müssen, weil ich faul bin“, erinnert sich die Juristin. Heute erschüttern sie solch abwegige Gedanken sichtlich. Für Sommer ging es stets darum, ihre Zeit zu nutzen, nicht darum, sie zu genießen. Fiel unverhofft ein Termin aus, nahm sie eine juristische Fachzeitschrift zur Hand, „um endlich mal einen guten Aufsatz zu lesen“. Und wenn Sommer sich doch mal ▶

dazu durchrang, sich einem Hörbuch zu widmen, plagte sie später das schlechte Gewissen. So wich das Wollen immer mehr dem Müssen. Aus dem hohen Arbeitspensum wurde der Zwang, immer für alles zuständig zu sein. Auch ihre Freizeit wurde zunehmend zur Pflichtveranstaltung. Ihre Pferde etwa versorgte sie gewissenhaft. Reitstunden, die sie als Lehrerin gab, hielt sie immer ein. Aber ein Ausritt nur für sich? Der konnte warten, denn in der Kanzlei gab es immer was zu tun.

Regeln fürs Veto zum Abendessen

Stefan Poppelreuter erkennt darin typische Symptome der Arbeitssucht. Bei einem Workaholic werde jeder Waldspaziergang zur „ornithologischen Erkundungstour“. Genießen und entspannen gebe es nicht, auch in der Freizeit würden Pläne abgearbeitet. Oft ranke sich zudem das private Umfeld allein um die Arbeit. So ist es auch bei Nadja Sommer. Sie hat ihre Kanzlei mit ihrem Ehemann aufgebaut, ein Freund stieß dazu. Die Kanzlei befindet sich im selben Haus wie die Wohnung des Paares, eine angestellte Anwältin lebt ebenfalls dort. Enger geht es kaum. Und so wird auch nach Feierabend häufig miteinander gekocht und gegessen. In dieser Runde besprechen sie dann juristische, aber auch organisatorische Fragen zur Kanzlei. „Das ist spannend“, sagt Sommer, „aber auch unfassbar anstrengend.“ Zwar haben die Juristen ein Veto eingeführt, falls jemand beim Abendessen keine Lust auf Berufliches hat. Nur eingesetzt wurde es nie.

„Dieser Entgrenzung entgegenzutreten ist sicherlich ein erster Schritt“, sagt auch Wirtschaftspsychologin Mira Fauth-Bühler. Wer sich keiner Versuchung aussetze, könne ihr auch nicht erliegen. Dazu zähle etwa, zwei Smartphones zu besitzen, ein dienstliches und ein privates. Oder von einer bestimmten Uhrzeit an nicht mehr in seine Mails zu schauen. Experte Poppelreuter empfiehlt, sich etwa den Sonntag überhaupt nicht mit Arbeit zu beschäftigen und sich bewusst privat zu verabreden. Aber bei jemandem, der dem unkontrollierbaren Zwang, stets zu arbeiten, erlegen ist, reichen diese Regeln nicht. „Wenn von den letzten fünf Abenden, die für den Partner reserviert waren, kein einziger eingehalten wurde, weil die Firma wichtiger war, dann funktioniert es nicht ohne Hilfe von außen“, sagt Poppelreuter. Wer jahrelang ohne Pause arbeitet, fährt auf Verschleiß: Irgendwann sinkt die Leistungsfähigkeit, psychische und körperliche Beschwerden wie Depressionen, hoher Blutdruck oder Herzinfarkte kommen hinzu. Und auch der Tod durch Überarbeitung



„Wir sehen unter unseren Patienten mehr Menschen, die an Arbeitssucht leiden“

CHRISTIAN GRAZ

Leiter Psychosomatik Max Grundig Klinik



„Im Gegensatz zu anderen Süchten stößt die Arbeitssucht in der Gesellschaft zunächst sogar auf Anerkennung“

MIRA FAUTH-BÜHLER

Professorin für Wirtschaftspsychologie

ist im schlimmsten Fall durchaus eine reale Gefahr. Deshalb ist es so wichtig, rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen, in einer Selbsthilfegruppe oder bei einem Therapeuten, ambuland oder eben stationär wie in der Max Grundig Klinik.

Die Therapie dort hat viele Facetten: Yoga und Meditation gehören dazu, um Stresshormone loszuwerden. „Mit Bewegung können sie ihre innere Unruhe abbauen“, sagt Psychiater Graz. Außerdem kann es helfen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Therapeuten versuchen zudem, mit den Patienten ihre Biografie zu hinterfragen. Für Nadja Sommer bedeutet das etwa zu erkunden, woher ihr „krankhaftes Verantwortungsbewusstsein“ kommt, wie sie es selbst nennt. Sie ist mit einer schwer körperbehinderten Schwester aufgewachsen und hat so früh gelernt, immer auch für andere da zu sein. Vielleicht ein bisschen zu sehr, wie sie heute einräumt. „Ich habe zu häufig die Probleme meiner Mandanten zu meinen eigenen gemacht.“ Eine Einsicht, die helfen könnte, nicht nur das Arbeitspensum zu reduzieren, sondern auch all die Grübeleien.

Eine weitere Parallele, die Psychiater Christian Graz in vielen Lebensläufen seiner Patienten sieht, ist der Druck aus dem Elternhaus. „Viele haben von ihren Eltern vor allem dann Zuneigung erfahren, wenn sie gute Leistungen erbracht haben“, sagt er. Diese krankhafte Suche nach Anerkennung setze sich im Beruf oft fort. „Im Gegensatz zu anderen Süchten aber ist die Arbeitssucht in der Gesellschaft nicht geächtet, sondern stößt zunächst sogar auf Anerkennung“, betont Expertin Fauth-Bühler.

Süchtig nach Anerkennung

Das wurde Wolfgang Bennewitz zum Verhängnis. Je mehr er arbeitete, umso mehr Anerkennung erhielt er. Weil sich das Lob gut anfühlte, legte er sich noch mehr ins Zeug. Ein Teufelskreis. Bis heute erzählt er voller Begeisterung davon, wie ihn der Geschäftsführer persönlich auf einer Weihnachtsfeier vor versammelter Mannschaft gelobt hatte. Er arbeitete damals bei einer Tochtergesellschaft der Deutschen Telekom und hatte mit seinem Team in sechs Wochen deutschlandweit 6000 PCs ausgetauscht. 97 Prozent der Rechner liefen auf den Tag ordnungsgemäß, ein Bestwert. „Das war ein tolles Gefühl“, erinnert sich Bennewitz. „Aber damit fing es an, dass ich süchtig nach Belobigung wurde.“ Er bekam immer größere Projekte. Mit der Verantwortung stieg der Eifer, mit dem Eifer die Belastung. „Auch weil ich immer den Anspruch hatte, dass abends jeder PC lief“, sagt der ausgebildete Fernmel-

dehandwerker. Mit diesem Anspruch startete er auch in sein letztes Projekt. Sechs Monate rüstete er als Hauptverantwortlicher eine Bank in Hamburg um. Er kam morgens um halb acht, ging frühestens um 20 Uhr, meist später. Pausen gönnte er sich kaum. Manchmal vergaß er sogar zu essen. „Selbst für eine kurze Zigarette hatte ich kaum noch Zeit.“ Nach Feierabend traf sich Bennewitz mit Kollegen an der Hotelbar, trank das ein oder andere Bier, auch um nach einem langen Tag zu entspannen. Anschließend beantwortete er meist noch E-Mails, die tagsüber liegen geblieben waren. Die Nächte wurden so immer kürzer. Das ging sechs Monate gut. Bis zu jenem Januarmorgen, als er mit Schmerzen am ganzen Körper erwachte: ein Herzinfarkt. „Erst da habe ich gemerkt, was ich mir angetan habe“, sagt er heute.

Spaziergang nach Kalender

Arbeitssüchtige erkennen ihr Problem häufig erst, wenn der Körper sie bremst. Vorher tun sie ihre Sucht als Eifer ab, schließlich habe jeder mal Stress. Wenn sie dann doch zu Christian Graz in die Klinik kommen, geht es den meisten nur darum, schnell wieder einsatzbereit zu sein. „Sie wollen möglichst den ganzen Tag therapiert werden, weil sie denken, es würde dann zügiger gehen.“ Das gelte insbesondere für Unternehmer. „Sie fühlen sich unentbehrlich und sind völlig unfähig, Dinge zu delegieren“, sagt der Psychiater. „Doch genau das müssen sie lernen.“ Wer glaubt, eine mehrwöchige Auszeit reicht aus, wird schnell in alte Muster verfallen. Sich seine Sucht einzugestehen ist nur der erste Schritt. Ohne die tägliche Reflexion im Alltag aber ändert sich kaum etwas.

Wolfgang Bennewitz ging nach seinem Herzinfarkt in Frührente. Heute engagiert er sich im Behindertenbeirat der Stadt Lünen. Und zieht dort klare Grenzen, um nicht rückfällig zu werden. „Ich bin nur dienstags, mittwochs und donnerstags zu erreichen, und das weiß auch jeder“, sagt er. Eine Drei-Tage-Woche kommt für Kanzleihinhaberin Sommer nicht infrage. Dennoch will sie nach dem Klinikaufenthalt einiges ändern. Etwa jeden Tag eine Stunde spazieren gehen, wie hier im Schwarzwald. So baut sie Stresshormone ab und hofft auf einen freien Kopf. Damit sie diese Zeit für sich künftig einhält, trägt sie feste Termine in ihren Kalender ein. Sie will weniger Fälle annehmen, einige ehrenamtliche Tätigkeiten ganz abgeben. Das wird ihr nicht leichtfallen, das weiß sie. Nicht mehr bestimmen zu können, wie ein Fall angegangen oder die Vorstandsarbeit ausgerichtet wird, ist für sie schwierig. Aber vor schwierigen Aufgaben hat sie sich noch nie gedrückt. ■

Einer rudert, drei reden darüber

KOLUMNE NINA STRASSNER



Diversität ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Aber während wenige etwas tun, vergeben die meisten nur Haltungsnoten. So ändert sich nichts.

Hätten wir damals schon das Wort Awareness gekannt, wir hätten uns vermutlich auch noch auf die Schultern geklopft. Als ich noch studierte, vertrieb ich mir mal mit Freunden die Zeit im Park, indem wir – Bier trinkend auf einer Bank sitzend – den vorbeilaufenden Joggern aufmunternde Sprüche zuriefen. Zugegeben, ein bisschen ironisch, aber voll aufrichtiger Begeisterung. Wenn ich heute in Trainings für eben diese Awareness sitze, dann danke ich manchmal daran zurück. An diesen offensichtlichen Widerspruch, zwischen denen, die nur reden. Und denen, die was tun.

Aktivismus hat im Verhältnis zur Awareness eine schlechte Lobby. Das liegt nicht etwa in einer grundsätzlichen Radikalität der teilweise gewählten Handlungen, sondern ist ein Ausdruck unserer eigenen Bräsigkeit. Sie ist der Grund für das Unwohlsein und die Häme, die sich teilweise von den Bürostühlen der Republik, in virtuellen Meetings, Panels oder in Talkshows Bahn bricht und sich auf Menschen entlädt, die etwas tun, die sich die Hände schmutzig und sich selbst angreifbar machen, um etwas zu ändern. Wir sitzen alle in einem Boot, aber auf jeden Ruderer kommen mindestens drei, die Haltungsnoten vergeben, und manchmal stellen sie dafür sogar eine Rechnung. Es wäre zu schön, wenn man nur mit Problembewusstsein, Panels für mehr Awareness oder Diversity-Consulting allein schon etwas verändern könnte. Wenn sich die Dinge tatsächlich mit der Zeit von selbst richten oder zumindest danach, wie oft wir „es ist fünf vor zwölf“ rufen und dann nochmal eine Nacht drüber schlafen. Die Zeit soll also nicht nur alle Wunden heilen, sondern uns die durchlaufende Sanduhr den Sprint abnehmen, den wir eigentlich nehmen müssen.

Natürlich muss ein Problem zuerst als ein solches erkannt werden, bevor wir es lösen können. Wenn wir mit diesen Defekten aber so umgehen würden wie mit klappernden Geräuschen im Motorraum, dann müssten sich weder Aktivisten von Autobahnbrücken abseilen noch Quoten eingeführt werden. Den Motor schrauben wir auf, klemmen uns den Daumen, kriechen und verbiegen uns oder bezahlen anderen Geld. Bis er wieder läuft. Doch weder die Extrabeilage „Diversity“ am Kiosk, die Policy mit 27 Absätzen noch das Bekenntnis eines Verbands zu mehr Diversität ist eine Aktion, sondern die Einstellung eines Autisten, die Beförderung einer hochschwangeren Kollegin oder der Elternteilzeitantrag einer männlichen Führungskraft. Maßnahmen umzusetzen bedeutet, sich vielleicht einen Finger zu verbrennen, Druck und Widerstand auszuhalten und sogar mit einem Ansatz zu scheitern oder sich entschuldigen zu müssen. Der Applaus kommt vielleicht irgendwann, vorher gibt es erstmal den Ärger und Stress. Auf den Applaus zu warten, bevor man losrennt, ist wie Bier trinken auf der Parkbank und dabei Joggingtipps verteilen. ■

NINA STRASSNER

hat als Bloggerin und Fachanwältin für Arbeitsrecht facettenreich geübt, zu streiten und am Ende auch noch recht zu bekommen. Seit 2019 verantwortet sie nun beim Softwarekonzern SAP Diversitätsprogramme – und gibt gerne mal nach.